Ruh Sağlığının Temelleri - 2

1. Aşağıdakilerden hangisinin strese neden olması beklenmez?

A) Hayallere ulaşma
B) Haksızlığa uğrama
C) Rekabet
D) Fiziksel incinme
E) Engellenme

2. Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan dış etkenlerden değildir?

A) Trafik
B) Yangın
C) Mobbing
D) Doğal afetler
E) Bilişsel çelişkiler

3. Engellenme, hedefe yönelik güdülenmiş davranışların amacına ulaşamamasıyla ortaya çıkar. Bu durum, çevresel şartlardan kaynaklandığı gibi psikolojik etkenlerden de kaynaklanabilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi psikolojik etkenlerden kaynaklanan bir engellenme örneğidir?

A) Arkadaşının doğum günü partisine gitmek isteyen çocuğa, babasının izin vermemesi
B) Derslerinde başarılı olan bir öğrenciye, söz verilen hediyenin alınmaması
C) Bir gencin beğendiği bir elbiseyi, parası yetmediği için alamaması
D) Bireyin elektrik kesintisi nedeniyle takımının maçını izleyememesi
E) Öğrencinin aşırı heyecandan bildiklerini yapamaması

4. Bireyler stres yaratıcı durumları ortadan kaldırmak, onlara uyum sağlamak için bazı girişimlerde bulunurlar. Bu girişimlerin bir bölümü "başa çıkma davranışları" olarak adlandırılır. Başa çıkmada kullanılan iki tür strateji vardır: "Probleme odaklı başa çıkma" ve "duygulara odaklı başa çıkma".

Buna göre aşağıdakilerden hangisi strese neden olan durumlarla başa çıkma davranışları hakkında yanlış bir bilgidir?

A) Probleme odaklı başa çıkma yaklaşımında problem tanımlanır ve olası çözüm yollarından biri seçilerek adım atılır.
B) Probleme odaklı başa çıkma stratejileri kullanan kişilerin psikolojik sorunları daha çabuk atlattıkları bilinmektedir.
C) Olumsuz duygularla başa çıkmada kullanılan bilişsel stratejilerin başında savunma mekanizmaları gelir.
D) Duygulara odaklı başa çıkma stratejisi problemlerin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını amaçlar.
E) Olumsuz duygularla başa çıkmada, fiziksel egzersiz yaparak zihni boşaltmak, strese neden olan durumdan uzaklaşmak önemli davranışsal stratejilerdendir.

5. Stres yaratıcı olaylar sonrasında gerek fizyolojik, gerekse psikolojik dengelenme mekanizmasının çalışması gerekir. Aksi takdirde bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerinde nispeten devamlı ve şiddetli bozukluklar meydana gelebilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi stres sonrasında ortaya çıkan fizyolojik denge durumunu ifade eder?

A) Sempatik sistemin yerini, bedeni koruyan ve yenileyen parasempatik sisteme bırakması
B) Savunma mekanizmaları ile stres yaratıcı problemi algılama biçiminin değiştirilmesi
C) İç kaynaklardan gelen stres karşısında bireyin değerlendirme ve bakış açısını şartlara uygun hale getirmesi
D) Bireyin strese sebep olan kişilere karşı "hayır" veya "zamanım yok" diyebilmesi
E) Destek gruplarından sağlanan yapıcı yardımla sorunun sürekli olarak düşünülmesi engellenerek, bunun yol açtığı kaygının ortadan kalkması

MEB 2018 - 2019 • Ölçme, Değerlendirme ve Sınav Hizmetleri Genel Müdürlüğü

6. Yaşamımızda karşılaştığımız hastalık, ölüm, başarısızlık, iş hayatı sorunları gibi olumsuz durumlar stres yaratabilir. Dış çevreden gelen bu olumsuz uyarıcılara karşı organizma, bedensel ve ruhsal durumunu ayarlayabilmek için kendiliğinden harekete geçer.

Bu parçada aşağıdaki kavramlardan hangisine yönelik bir açıklama yapılmıştır?

A) Duyarlılaşma
B) Dengelenme
C) Duyarsızlaşma
D) Aşırı uyarılma
E) Alışma

7. Çok sayıda dersten sınava hazırlanmakta olan öğrencilerin, yoğun çalışma temposunun baskısı altında kaldıklarından, başarısız olma kaygılarının yükseldiği gözlenir. Bu koşullara bir de ebeveynlerle yaşanan tartışmalar eklenince öğrenci sıkıntılı duygusal durumlar yaşayabilir.

Bu koşullarda öğrencilerde gözlenen durum aşağıdakilerden hangisiyle ifade edilir?

A) Stres tepkisi
B) Dengelenme
C) Başarı duygusu
D) Performans artışı
E) Alışma

8. Öğrenciler sınav öncesi sınavdan düşük not alacağını düşünerek sınav stresi yaşayabilir. Bu stresi belli oranda yaşamaları onların yararına olabilir. Çünkü bu durum öğrencinin motivasyonunu olumlu etkiler.

Buna göre aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A) İnsan tamamen stressiz durumda daha başarılı olur.
B) Stresin sürekli bir hal alması insan başarısını olumlu etkiler.
C) Belli oranda stres insanı harekete geçirir ve olumlu katkı sağlar.
D) Baskı ve gerilim yaratan durumlarda insanların stresi hep üst düzey olur.
E) Aşırı stres insan için itici bir güç görevi görür ve kişinin ilerlemesini teşvik eder.

9. Savunma mekanizmaları, sorunla başa çıkma çabasının yerini alır. Bireyin yaşadığı koşullara uyum sağlamasını engelleyecek oranda devam ettirilirse sağlıksız bir nitelik kazanır. Birey sorunlarına çözüm bulamaz, sürekli birilerinden destek arar hale gelir.

Parçaya göre savunma mekanizmalarıyla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A) Bireyin kaygı yaratan durumdan biliçli olmayan bir şekilde kurtulma çabasıdır.
B) Bireyin karşılaştığı sorunların tamamını çözmesini sağlar.
C) Hemen herkes tarafından kullanılır.
D) Yaşanılan sorunla ilgili kaygıyı azaltır.
E) Aşırı kullanımı ruh sağlığını bozabilir.

10. Parkta oyun oynamak için izin isteyen Elif'e annesi odasını toplarsa izin verebileceğini söylemiştir. İstediğini alamamanın verdiği kızgınlıkla Elif odasına girerek yerdeki oyuncak ayıya tekme atmış ve sonra odasını toplamaya koyulmuştur.

Bu olayda Elif'in oyuncağına tekme atması hangi savunma mekanizmasına örnek olabilir?

A) Yön değiştirme
B) Gerileme
C) Mantığa bürüme
D) Bastırma
E) Yansıtma

11. Trafikte araba kullanırken aynı zamanda cep telefonuyla konuşan birinin, o sırada kırmızı ışıkta geçerek ceza alması üzerine, telefonda konuştuğu arkadaşını suçlaması aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnek verilebilir?

A) Ters tepki geliştirme
B) Mantığa bürüme
C) Yön değiştirme
D) Yansıtma
E) Bastırma



Cevap anahtarına ulaşmak için karekodu okutunuz.